

پارادایم توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا

بهمن طیبی^۱، فریده اسدی^۲، حمید جنانی^۳

۱. استادیار مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه گلستان، گرگان، ایران (نویسنده مسئول)

۲. استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

۳. استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۱/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۵/۱۹

چکیده

این پژوهش با هدف تدوین پارادایم توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا انجام شد. روش پژوهش کیفی بود. در این پژوهش با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری هدفمند و تکنیک اشباع نظری، ۱۴ نفر برای شناسایی مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا انتخاب شدند و با آن‌ها مصاحبه شد. برای شناسایی عوامل مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا از مصاحبه نیمه‌ساختارمند (با گروه‌های کانونی) و مطالعه اسناد استفاده شد. برای تأمین روایی و پایایی مطالعه از روش ارزیابی لینوکلن و گوبا (۲۰۱۳) استفاده شد. مدل پارادایمی این پژوهش براساس الگوی پارادایمی استراوس و کوربین (۱۹۹۷) طراحی شد. در این مدل، شرایط علی، عوامل فردی، جذابیت ورزش خانگی و افزایش آگاهی فرایند توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا نشان داده می‌شود. همچنین شرایط زمینه‌ای، عوامل رقابت، انگیزه آمادگی جسمانی، و هیجان و احساس برای داشتن رویکرد بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا هستند؛ شرایطی که برای موفقیت بهتر در اجرای این فرایند باید بیشتر مدنظر قرار گیرند.

واژگان کلیدی: پارادایم، بهبود فرهنگ، ورزش، در خانه، ویروس کرونا.

1. Email: b.tayebi@gu.ac.ir
2. Email: f. asadi@iaurmia@ac.ir
3. Email: janani_hamid@yahoo.com

مقدمه

خانواده به عنوان یک گروه واحد اجتماعی دربرگیرندهٔ بیشترین، عمیق‌ترین و اساسی‌ترین مناسبات انسانی است که براساس ازدواج و زندگی زناشویی شکل می‌گیرد. روی هم‌رفته ازدواج را می‌توان ارتباطی دانست که دارای تمامیت بی‌نظیر و گسترده‌ای است؛ ارتباطی که دارای ابعاد زیستی، عاطفی، روانی، اقتصادی، اجتماعی است. به موضوع خانواده از دو منظر توجه شده است: یکی ساختار بین اعضای یک خانواده و دیگری تحولات و دگرگونی‌های ناشی از ارتباط عوامل داخلی و خارج از خانواده (معمار بهابادی، ۲۰۱۹، ۲۵).

یکی از عوامل مهم در خانواده، عملکرد خانواده است که مجموعه‌ای از رفتارها و مهارت‌های مهم از جمله حل مسائل، نقش‌ها و عواطف را در برمی‌گیرد و بخشی از سالم یا ناسالم بودن یک خانواده را توصیف می‌کند. فراغت خانوادگی موضوعی است که پژوهشگران فراغت و خانواده به آن توجه خاصی دارند. در بسیاری از پژوهش‌های گذشته منافع فراغت خانوادگی در ارتباط با عواملی مانند رضایت خانوادگی و پیوند خانوادگی بررسی شده است. پژوهشگران معتقدند تجارب فراغتی خانوادگی باعث حفظ پیوندهای خانوادگی در نظام خانواده می‌شود، اتحاد خانواده را افزایش می‌دهد و روابط بین اعضای خانواده را افزایش می‌دهد که همهٔ این‌ها از عوامل برجستهٔ همبستگی خانوادگی هستند (هدگ^۱، زابریسکی و پوف، ۲۰۱۲، ۱۲).

ورزش به‌عنوان پدیده‌ای اجتماعی و انگیزشی، افراد را در یک شبکهٔ اجتماعی که دارای روابط اجتماعی پیچیده است، به تعامل و کنش متقابل واداشته است و عرصهٔ ظهور رفتارها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و بازنمایی‌هایی معنادار قرن حاضر شده است. ورزش مانند سایر پدیده‌های اجتماعی حامل و ناقل ارزش‌های اجتماعی و اخلاقی جامعه‌ای است که از آن منشأ گرفته و گسترش یافته است. برای شناخت صحیح اهداف و کارکردهای اجتماعی ورزش و تحقق حقیقی آن در ساختار اجتماعی، باید ورزش پدیده‌ای در نظر گرفته شود که بار ارزشی دارد و موجب توسعه و تقویت ارزش‌ها می‌شود یا برعکس موجب خدشه‌دار شدن ارزش‌ها و ضربه‌پذیری واقعیت‌های ارزشی و بروز و رشد ضدارزش‌ها می‌شود (محمدی ترکمان، ۲۰۱۶، ۷۳). همچنین با نگاهی کلی به سبک زندگی مشخص می‌شود که سبک زندگی به الگویی منحصر به فرد از ویژگی‌ها و عادت‌های رفتاری انسان در زندگی روزمره و موقعیت‌های اجتماعی اشاره دارد. در سال‌های اخیر مفهوم سبک زندگی بیشتر توسط رویکردهای جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی و در حوزهٔ الگوهای مصرف و کاربرد آن در بین گروه‌ها و طبقات گوناگون اجتماعی و با نظرگاه‌های متفاوت بررسی شده است، اما امروزه مطالعات سبک زندگی به حوزه‌ای بین‌رشته‌ای تبدیل شده است؛ برای مثال، سبک زندگی در حوزهٔ سلامت

1. Hodge, Zabriskie & Poff

(تغذیه، ورزش، کیفیت زندگی و ...) و آلودگی محیطزیست، استفاده بی‌رویه از منابع طبیعی و ...) از جمله حوزه‌هایی هستند که در سال‌های اخیر به آن‌ها توجه شده است (ابراهیم‌آبادی، ۲۰۱۳، ۳۴). آموزش سبک مناسب برای گذر از هر مرحله زندگی و در پی آن انتخاب شیوه‌های مناسب برای تغذیه، ورزش، زندگی، خواب و استراحت و دیگر عوامل، مردان را در مقابل آسیب‌های روانی اجتماعی تا حدود زیادی ایمن می‌کند (رضایی و همکاران، ۲۰۱۳، ۵۴).

سبک زندگی نمایانگر نگاه فرد به زندگی، جهان و ارزش‌های پذیرفته‌شده اوست. شیوه زندگی سالم ارزشمند منبعی برای کاهش شیوع تأثیر و مشکلات بهداشتی و ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس‌زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. سبک زندگی به ما کمک می‌کند آنچه را مردم انجام می‌دهند، دلیل انجام‌دادن و معنی عمل آن‌ها برای خودشان و دیگران را درک کنیم (پریزن، ۲۰۱۷، ۳). توجه به این نکته ضروری است که تحولات سبک زندگی الزاماً چالش‌زا یا به عبارتی آسیب‌زا نیست؛ چه بسیار الگوها، رفتارها، روابط و ارزش‌ها که واجد ارزش‌اند و ضروری است ترویج یابند و مبنای زیست اجتماعی قرار بگیرند. آنچه مهم است، تشخیص ماهیت و سمت و سوی این تغییرات و مدیریت پیامدهای آن است. از نگاه جغرافیایی، سبک‌های متفاوت زندگی فضاهای گوناگون جغرافیایی خلق می‌کند و به همین نسبت تحول در سبک زندگی، بسترهای تحول در فضاهای زیستی را نیز فراهم می‌کند؛ از این‌رو، رابطه بین سبک‌های گوناگون زندگی و سیمای اجتماعی و اقتصادی فضای جغرافیایی و مکان‌ها، رابطه‌ای متقابل و دوجانبه است (یاری‌حصار، حیدری و نریمی، ۲۰۱۶، ۷۰)؛ بنابراین، سلامت و تندرستی افراد صرفاً شامل حالت سلامتی کامل از لحاظ جسمانی نمی‌شود؛ بلکه همچنین ابعاد سلامت روانی، اجتماعی، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل منطقی، عادلانه و مناسب تضادها و نیز تمایلات شخصی را در برمی‌گیرد (گیلورآ، گریفیثس، مکینون، باترهان و استنیمیروویک، ۲۰۱۵، ۲۵۷). انجمن کانادایی بهداشت روانی نیز این مفهوم را در سه قسمت تعریف کرده است: قسمت اول، شامل نگرش‌های مربوط به خود است که در بردارنده تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از خوشی‌های ساده است؛ قسمت دوم، نگرشی مربوط به دیگران است که شامل علاقه به دوستی‌های طولانی‌مدت و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه و احساس

1. Parizan

2. Gulliver, Griffiths, Mackinnon, Batterham & Stanimirovic

مسئولیت در محیط انسانی و مادی است؛ قسمت سوم، نگرش‌های مربوط به زندگی است که شامل پذیرش مسئولیت‌ها، انگیزه توسعه امکانات و علایق خود، توانایی گرفتن تصمیم‌های شخصی و انگیزه خوب‌کارکردن است (یعقوبی و برادران، ۲۰۱۱، ۲۰۴). محمدی ترکمان (۲۰۱۶) پژوهشی با هدف بازتولید مفهوم سبک زندگی ورزشکاران نخبه ایرانی با استفاده از رویکرد نظریه داده‌بنیاد انجام دادند. براساس نتایج پژوهش آن‌ها، مهم‌ترین نگرانی‌های مشارکت‌کنندگان عبارت بودند از: رعایت‌نشدن اصول حرفه‌ای در زندگی ورزشکاران ایرانی، مقوله محوری پژوهش (یعنی تفکر حرفه‌ای) و فرایند اجتماعی پایه پژوهش (یعنی حرکت به سمت حرفه‌ای‌گرایی). شایستگی‌های عاطفی، چشم‌انداز زندگی، سواد مالی، مسئولیت‌پذیری، مصرف، گذران اوقات فراغت، مسائل شخصی و رفتارهای مذهبی نیز به‌عنوان دیگر مقولات سبک زندگی تعیین شدند که تحت‌تأثیر تفکر حرفه‌ای قرار می‌گیرند. همچنین نتایج نشان داد مقولات فرایند اجتماعی پایه نیز به سه سطح کلان، متوسط و خرد طبقه‌بندی شدند که می‌توانند در طول زمان نگرانی مشارکت‌کنندگان را حل کنند. به‌طورکلی، سبک زندگی ورزشکار نخبه راهنمای کنش او در مسائل ورزشی و غیرورزشی زندگی است. یافته‌های پژوهش آن‌ها می‌تواند برای بررسی ابعاد متفاوت سبک زندگی ورزشکاران نخبه از عوامل مؤثر تا مؤلفه‌های عینی سبک زندگی به کار برده شود. به باور اسمیت^۱ (۲۰۰۳)، ورزشکاران هنگام مسابقات ورزشی، خود و تقدیرشان را به نیروی برتری واگذار می‌کنند که نشان‌دهنده گرایش عمیق ورزشکاران به اعتقادهای مذهبی است که البته این اعتقادهای مذهبی به‌طور جدی در زندگی شخصی و مشترک آن‌ها نفوذ دارند. براساس پژوهش فرید^۲ (۲۰۰۷)، یکی از عوامل مؤثر در تغییر سبک زندگی که امید به زندگی و سلامتی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد، فعالیت جسمی است؛ زیرا، ورزشکاران برای رژیم غذایی صحیح، استراحت و آرامش کافی، کنترل استرس و زندگی تلاش می‌کنند. مقایسه رضایت زناشویی افراد عادی و ورزشکار نشان داد که تفاوت معناداری بین رضایت زناشویی افراد عادی و ورزشکاران وجود ندارد. دنیس^۳ (۲۰۱۶) در پژوهش خود به بررسی تأثیر عادات، ارزش‌ها و خودآگاهی ذهنی که می‌توانند بر موقعیت ورزشکاران مؤثر باشند، پرداخت. نمونه آماری پژوهش وی ورزشکاران نخبه المپیک، ورزشکاران ملی و سایر ورزشکاران سطوح پایین‌تر بودند. نتایج پژوهش نشان داد که در تمام گروه‌های ورزشی به‌خصوص نخبگان ورزشی، آگاهی‌های درست، انگیزش مناسب قبل از تمرین، تحریک‌پذیری تمرینی و پایبندی به اصول و ارزش‌ها، عادات مناسب و نظم و انضباط، از عوامل مؤثر در موفقیت آن‌ها بودند. براساس پژوهش وی، مهم‌ترین عامل موفقیت ورزشکاران نخبه، خودآگاهی ذهنی است که با تمرین ذهنی به‌دست می‌آید. نتایج

-
1. Smit
 2. Faride
 3. Denis Frich

پژوهش تأکید می‌کند که همه سطوح اجرایی می‌توانند به کمک توجه و تأکید بر عادات، ارزش‌ها و سطوح خودآگاهی ذهنی ورزشکاران افزایش یابند. پیرو^۱ (۲۰۱۷) پژوهشی با عنوان «سبک زندگی ورزشکاران قدیمی و تغییرات زندگی بازنشستگی» انجام داد. او به این نتیجه رسید که سطح عادات تغذیه سالم ورزشکاران قدیمی و غیرورزشکاران از ورزشکاران فعال به طور معناداری پایین‌تر بوده است. هویت ورزشی، شدت و متوسط فعالیت ورزشی به طور مداوم در طول اوقات فراغت در هر سه گروه کاهش یافت. هیچ تفاوت معناداری در عادات تغذیه یا نوع فعالیت بدنی بین ورزشکاران قدیمی و غیرورزشکاران یافت نشد. بازنشستگی ورزشی ممکن است بر کیفیت عادات تغذیه تأثیر بگذارد و به غیرفعال شدن منجر شود. از نتایج پژوهش پیرو استنباط شد که موقعیت‌های ورزشی نمی‌توانند فعالیت فیزیکی را در آینده تضمین کنند. پاولا^۲ و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان «پایبندی به اصول سبک زندگی سالم» به این نتیجه رسیدند که عادات روزانه تغذیه هر فرد در سلامت او مؤثر است. همچنین تفاوت معناداری در عادات تغذیه دانشجویان در سنین متفاوت وجود دارد. همان‌طور که بیان شد، به باور پاولا و همکاران (۲۰۱۸)، یکی از ابعاد اصلی سبک زندگی، فعالیت‌های ورزشی منظم و عادت به تغذیه سالم است که در درجه اول اهمیت قرار دارند. افراد ورزشکار به احتمال زیاد در دیگر الگوهای رفتاری سلامت‌بخش و مثبت درگیرند؛ زیرا، آنها برای داشتن رژیم غذایی صحیح، استراحت و آرامش کافی، کنترل استرس در زندگی تلاش می‌کنند و تندرستی و رفاه روحی و جسمی از مهم‌ترین اولویت‌های شخصی آنهاست.

کیم^۳، هیو، لی و کیم (۲۰۱۵) در پژوهش خود دریافته‌اند که بین علت‌های جدی اوقات فراغت و رشد شخصی و شادکامی در کارکنان، رابطه علی وجود دارد. کویکندال، تی و نگ^۴ (۲۰۱۵) در پژوهشی دریافته‌اند که استفاده از اوقات فراغت در کارکنان به بهبود بهزیستی ذهنی آنها منجر می‌شود. به باور بیکر، دموروتی، اورلیمنس و سونیتیچ^۵ (۲۰۱۳)، زمانی که کارکنان بعد از اتمام ساعات کاری مشغول به اضافه کاری در محل کار یا در منزل می‌شوند، سطح پایین‌تری از رفاه زندگی را تجربه می‌کنند؛ درمقابل، کارکنانی که بعد از اتمام زمان کار مشغول به فعالیت‌های اوقات فراغت نظیر

-
1. Pierre
 2. Pavla
 3. Kim, Heo, Lee & Kim
 4. Kuykendall, Tay & Ng
 5. Bakker, Demerouti, Oerlemans & Sonnentag

فعالیت‌های بدنی می‌شوند، از سطح رفاه بیشتری در زندگی و درنهایت رضایت شغلی بیشتری برخوردارند.

اوقات فراغت، مهم‌ترین و دلپذیرترین اوقات بشر و بخشی از ساعات زندگی روزانه انسان‌هاست که فرد با رضایت خاطر به استراحت، تفریح، توسعه آگاهی‌ها یا مشارکت اجتماعی می‌پردازد و داوطلبانه پس از رهایی از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن مشغول می‌شود (سنایی، ۲۰۱۳، ۹۵). ایرانمنش (۲۰۱۵) عوامل مدیریتی، ساختاری، فردی و اجتماعی را به‌عنوان عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی معرفی کرده است. عوامل مدیریتی عواملی هستند که در روند اجرای فرایند به‌کارگیری مؤثر و کارآمد منابع مادی و انسانی در برنامه‌ریزی، سازماندهی و بسیج منابع و امکانات که برای دستیابی به اهداف سازمانی و براساس نظام ارزشی پذیرفته‌شده صورت می‌گیرد، خلل ایجاد می‌کنند. به عقیده آقایی و فتایان (۲۰۱۲)، عوامل ساختاری به‌عنوان عوامل مداخله‌گر بین اولویت اوقات فراغت و مشارکت عمل می‌کنند. وضعیت چرخه زندگی خانواده، منابع مالی خانواده، فصل، هوا، برنامه زمانی کار و دسترسی به فرصت‌ها، از جمله این عوامل هستند. عوامل اجتماعی حاصل کنش‌های بین‌فردی یا رابطه بین خصوصیات فردی افراد است و بر مشارکت در فعالیت‌های اوقات فراغت خاص اثر می‌گذارند و عوامل فردی عواملی مانند استرس، افسردگی، اضطراب و تمایلات مذهبی هستند که با حالت‌های روانی فرد سروکار دارند و بر اولویت انتخاب فعالیت‌های اوقات فراغت تأثیر می‌گذارند. ریگمن و هم‌ا^۱ (۲۰۱۵) نظر ۱۵۴ دانش‌آموز دبیرستانی را درباره عوامل مؤثر بر گرایش به ورزش و فعالیت بدنی در هفت عامل بررسی کردند. از نظر آنان، مهم‌ترین و پیش‌بینی‌پذیرترین عامل، رقابت‌جویی و توفیق‌طلبی بود که به‌طور معناداری در آنان مشاهده شد. زاهاریادیس و بایدل^۲ (۲۰۱۵) در پژوهش خود علل و انگیزه‌های گرایش نوجوانان به فعالیت بدنی را بررسی کردند. آن‌ها شش عامل را در گرایش نوجوانان به فعالیت بدنی شناسایی کردند که این عوامل به‌ترتیب اولویت عبارت بودند از: توسعه مهارت‌ها و انگیزه‌های رقابتی، قرارگرفتن در محیط‌های اجتماعی، انگیزه‌های تیمی، دوستی، سرگرمی و انگیزه‌های مرتبط با آمادگی. براساس یافته‌های پژوهش آنان، این نتایج بیشتر حاصل جهت‌گیری درونی فرد در ارتباط با خواسته‌های خود است و البته این عوامل با افزایش سن دستخوش تغییر می‌شوند.

امروزه ورزش یک پدیده اجتماعی و ابزاری برای تغییرات اجتماعی، سیاسی، اقتصادی شناخته می‌شود. درواقع، ورزش برای توسعه‌یافتگی بسیار مهم است، ارزش‌های مهمی مانند تعاون و احترام را یاد می‌دهد، سلامتی را بهبود می‌دهد و احتمال مبتلاشدن به بیماری را کاهش می‌دهد، یک

-
1. Ryckman & Hamel
 2. Zahariadis & Biddle

نیروی اقتصادی درخور توجهی است که اشتغال ایجاد می‌کند و موجب توسعه اقتصادی و منطقه‌ای یک کشور می‌شود، یک ابزار مقرون‌به‌صرفه برای مواجهه با چالش‌های توسعه و صلح است و همچنین برای دستیابی به اهداف توسعه‌های جدید کمک شایانی به کشورها می‌کند؛ تا آنجاکه در سیاست‌های سازمان ملل متحد درباره ورزش نیز بر این نکته تأکید شده است که ورزش ابزار بسیار مهمی برای توسعه و ایجاد جامعه مدنی است و نقش بسیار مهمی در انسجام اجتماعی و توسعه سرمایه اجتماعی و انسانی دارد (نوری، ۲۰۱۹، ۲۵). واضح است که دستیابی به این کارکردها در سایه توسعه ورزش در عرصه‌های ملی و بین‌المللی خواهد بود. توسعه ورزش با کمک کردن به مردم با هر سطح ورزشی، برای شروع یک ورزش، ماندن در ورزشی که انتخاب کرده‌اند و موفقیت در آن است.

کرونا و ویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که شامل بیماری سرماخوردگی تا بیماری‌های شدیدتر همانند سندرم تنفسی خاورمیانه^۱ و سندرم حاد تنفسی^۲ می‌شوند. بیماری کرونا و ویروس از هشتم دسامبر سال ۲۰۱۹ به سرعت در چین گسترش یافت. شیوع ناگهانی بیماری کرونا از چین به بیش از ۳۰ کشور، شوکی برای جامعه جهانی و به ویژه سیاست‌گذاران بهداشت در سراسر جهان بود؛ برای مثال، در ایران در بیست و پنجم فوریه سال ۲۰۲۰، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی این ویروس را تأیید کرد و ۱۵ مورد مرگ بر اثر ویروس کرونا در سال ۲۰۱۹ را گزارش کرد. بسیاری از مسائل اجتماعی و اقتصادی با شیوع این بیماری گره خورده است. شوک ناشی از ویروس کرونا بسیار گسترده‌تر و قوی‌تر از موارد مشابه همین دسته از ویروس‌هاست که شامل سندرم حاد تنفسی، آنفلوآنزای پرندگان و آنفلوآنزای خوکی در سال‌های گذشته بود. شیوع خاص و سریع ویروس کرونا نشان می‌دهد که چگونه یک موضوع بیولوژیک و اپیدمیولوژیک می‌تواند به یک موضوع اجتماعی، اقتصادی و سیاسی تبدیل شود (سنایی، ۲۰۱۳، ۹۵). متداول‌ترین و مهم‌ترین راهبرد برای مواجهه با ویروس، رویکرد بهداشت عمومی است. با وجود نبود شواهدی برای استفاده از ماسک برای جامعه عمومی، تقاضای زیادی برای خرید ماسک در سرتا سر جهان رخ داده است. بسیاری از فعالیت‌های روزانه حتی در شهرهایی که موارد تأییدشده بیماری را نداشتند نیز تحت تأثیر قرار گرفت و قرنطینه شهرهای بزرگ و مواردی از حصر در خانه حتی برای افراد مواجهه‌نشده با این

1. MERS-CoV
2. SARS-CoV

ویروس به‌وقوع پیوست. در یک رویداد نادر برخی کشورها مرزهای خود را بستند و پروازهای خود را محدود کردند. یکی از مهم‌ترین عواقب شیوع ویروس کرونا، ایجاد اضطراب اجتماعی در سرتاسر جهان است. این امر نگرانی‌های جدی برای شهروندان در همه کشورها حتی در جوامع بدون شیوع این ویروس ایجاد کرده است. احساس ناامیدی به‌ویژه در بین خانواده‌ها نشان می‌دهد که چگونه جوامع در مواجهه با خطرهای آسیب‌پذیر هستند. مخاطرات اجتماعی بخشی از زندگی روزمره هستند. شیوع ویروس کرونا نشان می‌دهد که مخاطرات اجتماعی به آسیب اجتماعی منجر می‌شود. در اپیدمی و بلاهای طبیعی، زنان باردار، خانواده‌های دارای فرزند، افراد مسن‌تر، افراد دارای معلولیت و افراد کم‌درآمد از آسیب‌ها رنج می‌برند، اما درباره اپیدمی شیوع ویروس کرونا همه گروه‌های جوامع احساس خطر می‌کنند؛ بنابراین، در مخاطرات اجتماعی نیاز است سرمایه‌گذاری‌های بزرگی در راستای مطالعه پژوهش که عمدتاً با هدف مدیریت تضاد عقاید درباره بزرگ‌نمایی خطر، اضطراب و بدگمانی جامعه به بهداشت عمومی و امنیت شخصی می‌باشد؛ صورت گیرد؛ از این‌رو، استفاده از فعالیت‌های اوقات فراغت (چه در بعد فعالیت‌های جسمی و ورزشی و چه در ابعاد اجتماعی، فرهنگی و هنری) به بهبود عملکرد منجر می‌شود و خود گامی در راستای کارایی بهبود فرهنگ ورزش است؛ بنابراین، پژوهش حاضر با هدف توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا انجام شده است.

روش پژوهش

روش این پژوهش مطالعه موردی کیفی است و مشارکت‌کنندگان خبرگان حوزه مدیریت ورزشی و دانشجویان دکتری هستند. با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری هدفمند و تکنیک اشباع نظری، آگاهی‌دهندگان کلیدی شامل ۱۴ نفر برای شناسایی چارچوب مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا انتخاب شدند و با آن‌ها مصاحبه شد. ابزارهای به‌کاربرده شده برای شناسایی عوامل مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با گروه‌های کانونی و مطالعه اسناد بود. برای تأمین روایی و پایایی مطالعه از روش ارزیابی لینوکلن و گوبا^۱ (۲۰۱۳) استفاده شد. بدین‌منظور، چهار معیار اعتبار (باورپذیری)، انتقال‌پذیری، اطمینان‌پذیری و تأییدپذیری برای ارزیابی در نظر گرفته شد و برای دستیابی به هر یک از این معیارها اقدامات زیر انجام گرفت (معمار بهابادی، ۲۰۱۹، ۲۵).

اعتبارپذیری: معادل روایی در پژوهش‌های کمی است. اساتید راهنما و مشاور پرسش‌ها را تأیید کردند که این امر میزان موثق بودن داده‌های پژوهش را به حد قابل قبولی افزایش داد. انتقال‌پذیری: جایگزین اعتبار بیرونی در پژوهش‌های کمی است. دو متخصص در زمینه اوقات فراغت که در پژوهش مشارکت نداشتند، یافته‌های پژوهشی را بررسی کردند. اطمینان‌پذیری: معادل پایایی در پژوهش‌های کمی است و به منظور ایجاد اطمینان‌پذیری، جزئیات پژوهش و یادداشت‌برداری‌ها ثبت و ضبط شد. تأییدپذیری: به معنی پرهیز از سوگیری است. بدین منظور، تمامی مراحل به‌دقت ثبت و ضبط شد و همه مستندات به‌صورت پیوست در اختیار اساتید قرار گرفته شد و تأیید شد (کرسول و پلانکلارک، ۲۰۰۷، ۷۶).

برای دریافت مجوز لازم برای انجام‌دادن مصاحبه با افراد کانونی، اقداماتی صورت گرفت. در این بخش پس از جلب نظر صاحب‌نظران کلیدی مبنی بر همکاری آن‌ها در این پژوهش برای مصاحبه در زمان مقرر مراجعه و اطلاعات لازم گردآوری شد. داده‌های به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها با روش تحلیل داده‌بنیاد تجزیه و تحلیل شدند. همچنین برای سنجش پایایی از پایایی بازآزمون استفاده شد که به میزان سازگاری طبقه‌بندی داده‌ها در طول زمان اشاره دارد.

جدول ۱- پایایی بازآزمون مصاحبه‌ها

Table 1- Reliability of Interviews Retest

کل Total	P3	P2	P1	عنوان مصاحبه Interview Title
70	26	21	23	تعداد کل کدها Total Number of Codes
31	12	8	11	تعداد توافقات Number of Agreements
19	8	4	7	تعداد نبود توافقات There Was No Number of Agreements
87%	92%	76%	95%	پایایی بازآزمون (درصد) Reliability of Retest (Percentage)

نتایج

یافته‌های توصیفی مربوط به نمونه‌های آماری پژوهش حاضر در جدول شماره دو ارائه شده است.

جدول ۲- یافته‌های توصیفی پژوهش

Table 2 - Descriptive Findings of the Research

درصد Percentage	فراوانی Frequency	گروه‌ها Groups	ویژگی‌های جمعیت‌شناختی Demographic characteristics
64.28	9	مرد Male	جنسیت Gender
35.72	5	زن Female	
14.28	2	استادیار Assistant Professor	مرتبه علمی Academic Rank
14.28	2	دانشیار Associate Professor	
7.15	1	استاد Professor	
64.29	9	دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی PhD Student in Sports Management	

نتایج توصیفی پژوهش نشان داد نمونه‌های بخش کیفی پژوهش ۶۴/۲۸ درصد مرد و ۳۵/۷۲ درصد زن بودند. همچنین از بین نمونه‌های پژوهش، دانشجویان دکتری مدیریت ورزشی با ۶۴/۲۹ درصد بیشترین تعداد بودند.

یافته‌های بخش کیفی: داده‌های پژوهش از طریق فرایند کدگذاری تحلیل شد. مراحل تحلیل داده‌ها از طریق کدگذاری باز، کدگذاری محوری (مدل پارادایمی استراوس و کوربین^۱) و کدگذاری گزینشی (انتخاب یک مقوله محوری به‌عنوان مقوله اصلی و مشخص کردن ارتباط بین هریک از مقوله‌های محوری) انجام شد و با ارائه پارادایم منطقی یا تصویر تجسمی از نظریه در حال تکوین پایان یافت.

نتایج حاصل از ۱۴ مصاحبه که تا حد اشباع نظری اجرا شد، از طریق تحلیل محتوا و کدگذاری باز، محوری و انتخابی در قالب پنج مؤلفه کلی شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، شرایط مداخله‌گر، پدیده

1. Strauss & Corbin

اصلی، اقدامات و پیامدها تحلیل شد. در جدول شماره یک نتایج مربوط به بخش کیفی پژوهش ارائه شده است.

کدگذاری باز: بخشی از تحلیل پژوهش استفاده از کدگذاری باز است. پس از اتمام اجرای مصاحبه‌ها، فرآیند کدگذاری باز آغاز می‌شود. در این پژوهش، کدهای مصاحبه با ۱۴ نفر از طریق کدگذاری باز استخراج شد. در مرحله بعد این کدهای مشترک به انضمام کدهای بااهمیت از دید پژوهشگر، به‌عنوان کدهای نهایی مشخص شدند. برای طبقه‌بندی دقیق مفاهیم بین مقوله‌ها، باید هر مفهوم بعد از تفکیک برچسب زده شود و داده‌های خام با بررسی دقیق متن مصاحبه‌ها و یادداشت‌های زمینه‌ای مفهوم‌سازی شوند. در جدول شماره سه نمونه‌ای از کدگذاری باز نشان داده شده است.

جدول ۳- نمونه‌ای از کدگذاری باز

Table 3 - Example of Open Coding

کدگذاری باز یک مصاحبه	
افزایش دانش اعضای خانواده درباره الگوهای رفتاری در جامعه ورزشی و همچنین افزایش دانش آنان که سرانجام به شناخت این الگوهای ورزشی و در نتیجه اثرهای مثبتی که ورزش بر سلامت جسم، استعداد و شناخت از بدن می‌گذارد، منجر می‌شود.	<ul style="list-style-type: none"> • آگاهی • استعدادیابی
فعالیت‌هایی که در حوزه ورزش و بر مبنای تقویت فرهنگ صحیح انجام می‌گیرد. این فعالیت‌ها هم می‌تواند از سوی ارگان‌های فرهنگی و هم از سوی ارگان‌های ورزشی انجام شود تا خانواده بتواند فرهنگ و ارزش ورزش را بفهمد. همچنین خدمات فرهنگی که در حوزه فرهنگ و ورزش به‌صورت آنلاین اشاعه شود.	<ul style="list-style-type: none"> • خدمات • فرهنگ

کدگذاری محوری: کدگذاری محوری، مقوله‌ها و زیرمقوله‌ها را با توجه به ابعاد و مشخصات آن‌ها به یکدیگر مرتبط می‌کند. برای کشف نحوه ارتباط مقوله‌ها با یکدیگر از ابزار تحلیلی استراوس و کوربین استفاده شد. ابزار اصلی این ابزار تحلیلی شامل شرایط، عمل‌ها، عکس‌العمل‌ها و پیامدها می‌شود (محمدی، ۲۰۱۴، ۷۵).

شرایط علی: در این مدل شرایط علی رویدادهایی هستند که موقعیتها و مسائل مرتبط با یک پدیده را خلق می‌کنند و تشریح می‌کنند که افراد و گروه‌ها چرا و چگونه به روش‌های خاصی پاسخ می‌دهند. شرایط علی شامل مقولاتی است که به‌طور مستقیم بر توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا تأثیر می‌گذارند یا این عوامل به‌گونه‌ای ایجادکننده و توسعه‌دهنده پدیده هستند. در این پژوهش، شرایط علی سه مقوله عوامل فردی، جذابیت ورزش خانگی و افزایش آگاهی هستند که می‌توانند بر مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا تأثیر بگذارند. در جدول شماره چهار مقوله‌های مربوط به شرایط علی نشان داده شده است.

جدول ۴- مقوله‌ها و مفاهیم مرتبط با شرایط علی

Table 4 - Categories and Concepts Related to Causal Conditions

مفاهیم اصلی	مقوله فرعی
احساس نیاز به ورزش کسب سلامتی حفظ به تناسب اندام شادبودن کاهش دغدغه در کنار خانواده بودن پرکردن اوقات فراغت	عوامل فردی
شناخت انواع ورزش‌ها و حرکات خانگی الگوی جامع فکری ترکیب چند ورزش در یک ورزش ورود تفکر و بینش علمی در مفاهیم و حرکات شناخت مهارت‌های اجرا	جذابیت ورزش خانگی
استفاده از روش‌های تصویری و نوشتاری اطلاع‌رسانی درباره ورزش و سلامتی پخش بسته‌های فرهنگی ورزشی از طریق فضای مجازی برای تقویت خلاقیت افراد جامعه در تمام زمینه‌های ورزشی عملکرد و رفتار افراد مشهور در زمینه فرهنگ و ورزش محیط مناسب تربیتی در خانواده برای ترویج فرهنگ ورزشی	افزایش آگاهی ورزشی

شرایط زمینه‌ای: شرایط زمینه‌ای بیانگر مجموعه خاصی از ویژگی‌های مربوط به پدیده‌اند که به شکل عمومی به مکان رویدادها و وقایع مرتبط اشاره دارند. ویژگی‌های زمینه‌ای شامل عواملی

می‌شوند که بدون آن‌ها تحقق مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا امکان پذیر نیست و زمینه شرایط خاصی را فراهم می‌کنند که در آن راهبردها برای اداره، کنترل و پاسخ به پدیده شکل می‌گیرند. مجموعه‌ای از مفاهیم، مقوله‌ها و متغیرهای زمینه‌ای این شرایط را تشکیل می‌دهند (محمدی ترکمان، ۲۰۱۶، ۷۳). در این پژوهش، عوامل رقابت، انگیزه آمادگی جسمانی و نیز هیجان و احساس، عوامل اصلی زمینه‌ای هستند که در جدول شماره پنج ارائه شده‌اند.

جدول ۵- مقوله‌ها و مفاهیم مرتبط با شرایط زمینه‌ای
Table 5 - Categories and Concepts Related to Contextual Conditions

مفاهیم اصلی	مقوله فرعی
رقابت اولویت ورزش در خانه رقابت برای کسب مقام در خانه تلاش برای پیشروبودن در خانواده شکسته‌شدن کلیشه‌های تصویر بدن شخصی‌سازی تجهیزات تعامل با سبک زندگی ویژگی‌های بدنی (آنتروپومتری) نبود اجبار در حرکات نبود عملکرد استاندارد تفریح و سرگرمی سطح سلامت فرد	رقابت انگیزه آمادگی جسمانی
احساس آزادی لذت و شادی هیجان لذت بردن از مشارکت حس مشارکت و همیاری لذت بردن از مشارکت دیگر اعضای خانواده آمادگی ذهنی	هیجان و احساس

شرایط مداخله‌گر: شرایط مداخله‌گر شامل شرایط عام‌تری همچون زمان، فضا و فرهنگ می‌شوند که به‌عنوان تسهیلگر یا محدودکننده راهبردها عمل می‌کنند. این شرایط در راستای تسهیل یا محدودیت کنشی/کنشی متقابل در زمینه خاصی عمل می‌کنند. هریک از این شرایط طیفی را تشکیل می‌دهند که تأثیر آن‌ها از بسیار دور تا بسیار نزدیک متغیر است (محمدی ترکمان، ۲۰۱۶، ۷۳). در این پژوهش دو مقوله عوامل درک نکردن ورزش و رقبای ورزش به‌عنوان مقوله‌های مداخله‌گر در نظر گرفته شده‌اند که در جدول شماره شش نشان داده شده‌اند.

جدول ۶- مقوله‌ها و مفاهیم مرتبط با شرایط مداخله‌گر

Table 6 - Categories and Concepts Related to the Conditions of the Intervener

مفاهیم اصلی	مقوله فرعی
نشاختن مهارت‌های اجرا کمبود امکانات خاص ورزش کمبود فضای ورزشی در خانه جذابیت کم ورزش‌ها در خانه دسترسی دشوار به ورزش‌های موجود تناقض در تعریف و موجودیت ورزش‌های موجود گران بودن وسایل موردنیاز برای اجرا نیاز به مشارکت تنهایی در ورزش‌های موجود در خانه	درک نکردن ورزش
سرگرمی‌های نوین غیرورزشی سرگرمی‌های سنتی غیرورزشی	رقبای ورزش

مقوله محوری: پدیده مدنظر باید محوریت داشته باشد؛ یعنی همه مقوله‌های اصلی دیگر بتوانند به آن ربط داده شوند و به‌تکرار در داده‌ها ظاهر شوند؛ یعنی در همه یا تقریباً همه موارد نشانه‌هایی وجود دارد که به آن مفهوم اشاره می‌کنند. پدیده محوری به ایده یا پدیده‌ای گفته می‌شود که اساس و محور فرایندی است که تمام مقوله‌های اصلی دیگر به آن ربط داده می‌شوند (محمدی ترکمان، ۲۰۱۶، ۷۳). مقوله محوری حاصل از شرایط علی، الگوهای فرهنگی ورزش و تکامل عاطفی و شناختی آن در نظر گرفته شده است. در جدول شماره هفت مقوله محوری نشان داده شده است.

جدول ۷- مقوله‌ها و مفاهیم مرتبط با مقوله محوری

Table 7- Categories and Concepts Related to the Central Category

مفاهیم اصلی	مقوله فرعی
یکپارچگی ملی سازمانی در سراسر کشور مشارکت تدریجی تمامی اقشار در ورزش خانگی پویاکردن برنامه‌ریزی در این حیطه ورود متخصصان دانشگاهی به حیطه ورزش خانگی ایجاد ایدئولوژی اجتماعی مشارکت گسترده سیاست‌گذاری ملی در حیطه ورزش شناسایی و مشخص کردن نیازمندی‌ها و اولویت‌های انگیزاننده قومی با رویکرد ورزش خانگی	الگوی فرهنگی ورزشی
تغییر دانش، نگرش، تغییر در فرد و درنهایت تغییر در جمع با راهکار و روش پیوسته آموزش، اجرا و بازخورد ارائه الگوهای سبک زندگی سالم با مدل‌های خانوادگی مدیریت زمان با محوریت سبک زندگی فعال آگاه‌کردن عموم توجه به سلامت جسمانی پیداکردن فرصت‌های آموزشی تقویت رفتارهای درست و اخلاقی کاهش میزان فرسودگی افزایش دقت و تمرکز کاری هدفمندتر زندگی کردن مدیریت و کاهش میزان استرس افزایش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس	تکامل عاطفی و شناختی

راهنبردها: راهنبردها در واقع طرح‌ها و کنش‌هایی هستند که خروجی مقوله محوری مدل‌اند و به پیامدها ختم می‌شوند. راهنبردها مجموعه تدابیری هستند که برای مدیریت، اداره یا پاسخ به پدیده بررسی شده اتخاذ می‌شوند (استراوس و کوربین، ۱۹۹۸). مطالعه حاضر با توجه به مجموعه مفاهیمی که از لابه‌لای مصاحبه‌ها و کدهای نهایی استخراج شد، مقوله فرعی را تعیین عوامل اجتماعی و فرهنگی، مبارزه با دارو و درمان به وسیله فعالیت ورزشی و هماهنگی سازمان‌های ورزشی با خانواده

نام‌گذاری کرده است. در جدول شماره هشت مقوله‌ها و مفاهیم مربوط به راهبردها نشان داده شده است.

جدول ۸- مقوله‌ها و مفاهیم مرتبط با راهبردها

Table 8- Categories and Concepts Related to Strategies

مفهوم اصلی	مقوله فرعی
تأثیر ملاحظیات فرهنگی بر عملکرد ورزشی تأثیر ماهیت ورزش بر توسعه آن بروشورهای نمایشی ارزش‌آفرینی تلاش جامعه برای حذف محدودیت‌های ورزش	عوامل اجتماعی و فرهنگی
هر خانواده در هفته حداقل سه ساعت ورزش می‌کند استفاده از نصب سیستم ثبت فعالیت ورزشی در منازل براساس تعداد خانوار ایجاد ایستگاه‌های ورزشی در خانه براساس سه نوع ورزش قدرتی، هماهنگی و چابکی پیوستن اقصاار هدف به طرح ملی و بین‌المللی «ورزش بی‌هزینه» نظارت و آموزش وزارت سلامت و ورزش بر ورزش خانگی خانواده‌ها برنامه‌ریزی اصولی برای اجرای استراتژی «ورزش خانوادگی، سلامت خانواده»	مبارزه با دارو و درمان به وسیله فعالیت ورزشی
در نظر گرفتن اهداف ملی ورزش همگانی برای مردم رشد شبکه‌های ورزشی محلی برگزاری جلسات رایگان بدون هزینه از طریق آموزش ورزش برای خانواده به کمک شبکه‌های مجازی ایجاد فضای تفریحی-ورزشی در خانه	هماهنگی سازمان‌های ورزشی با خانواده

پیامدها: پیامدها همان بروندادها یا نتایج کنش‌ها و واکنش‌ها هستند (محمدی ترکمان، ۲۰۱۶، ۷۳). بخش آخر مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا، شامل توسعه ورزش خانوادگی و توسعه سلامتی است. با توجه به کدگذاری باز، مفاهیم مربوط به پیامدهای مدل استخراج شده‌اند. سپس با توجه به حرکت رفت و برگشت میان تم‌ها و مفاهیم، مقوله‌های اصلی استخراج و نام‌گذاری شده‌اند. در جدول شماره نه مقوله‌ها و مفاهیم مربوط به پیامدها ذکر شده است.

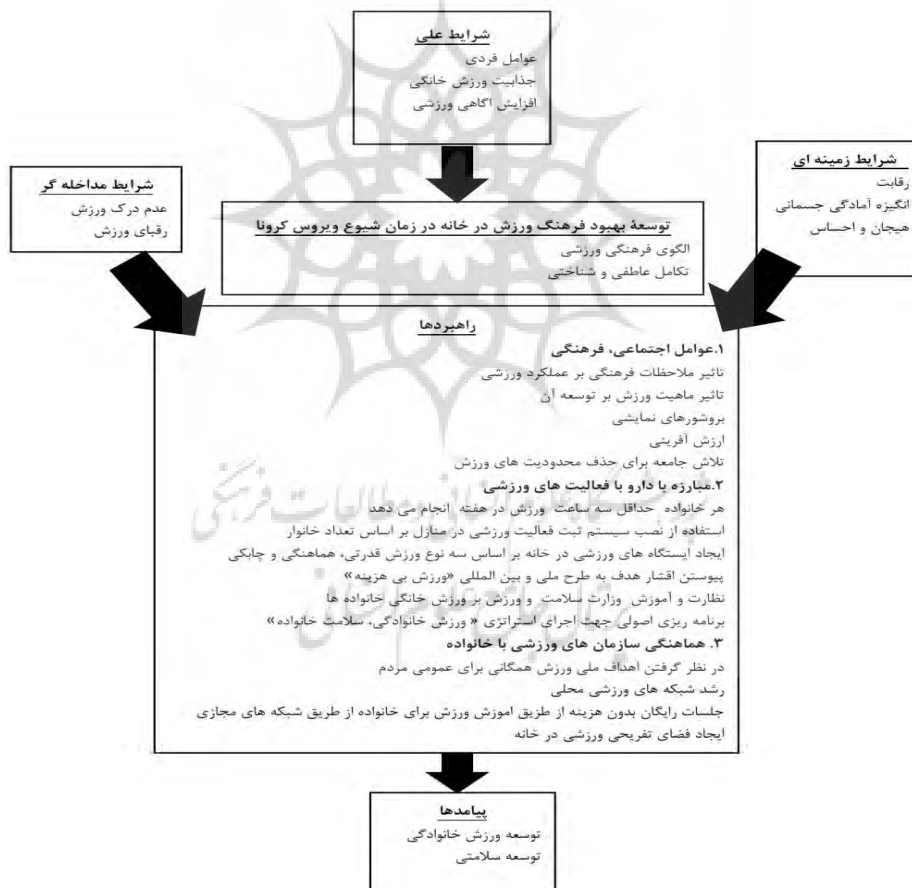
جدول ۹- مقوله‌ها و مفاهیم مرتبط با پیامدها

Table 9 - Categories and Concepts Related to Consequences

مفاهیم اصلی	مقوله فرعی
حمایت اطلاعاتی و عاطفی والدین از حوزه ورزش فعالیت ورزشی اعضای خانواده صحبت کردن درباره ورزش در خانواده حضور و تشویق کردن فرزندان توسط والدین در ورزش الگوسازی رفتاری برای کودکان و نوجوانان توسعه جو فرهنگی ورزش در خانواده	توسعه ورزش خانوادگی
بازیابی ذهنی، روحی و جسمی ایجاد آرامش در افراد و فضای کاری کاهش میزان عصبانیت و رفتارهای پرخاشگرانه در کار افزایش شادی، نشاط و صمیمیت افزایش تعلق و درگیری ذهنی-عاطفی ارائه نوعی پاداش بیرونی و درونی (اهمیت‌دادن و احترام به شأن انسانی خود) ایجاد توسعه فردی افزایش آستانه تحمل افراد بهبود تندرستی و سلامت جسمی	توسعه سلامتی توسعه سلامتی

کدگذاری انتخابی: کدگذاری انتخابی نتایج گام‌های قبلی کدگذاری را به کار می‌برد، مقوله‌های اصلی را انتخاب می‌کند، آن‌ها را به شکل نظام‌مند به سایر مقوله‌ها ارتباط می‌دهد، ارتباطات را اعتبار می‌بخشد و مقوله‌هایی را توسعه می‌دهد که به گسترش بیشتری نیاز دارند (استراوس و کوربین، ۱۹۹۸). مدل پارادایمی این پژوهش براساس الگوی پارادایمی استراوس و کوربین طراحی شد. در این مدل، شرایط علی، عوامل فردی، جذابیت ورزش خانگی و افزایش آگاهی فرایند توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا نشان داده می‌شود. همچنین شرایط زمینه‌ای، عوامل رقابت، انگیزه آمادگی جسمانی و نیز هیجان و احساس برای داشتن رویکرد بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کروناست؛ شرایطی که برای موفقیت بهتر در اجرای این فرایند باید بیشتر مدنظر قرار گیرند. این شرایط اثرهای مثبت یا منفی خاصی بر اجرای فرایندها ندارند؛ درحالی‌که شرایط مداخله‌گر بر فرایند بهبود فرهنگ ورزش در خانه تأثیر مثبت یا منفی

دارند و می‌توانند اجرای کاربرد ورزش را مختل، تسهیل و تسریع کنند. در این فرایند اصلی‌ترین عامل در ایجاد فرایند توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا، الگوهای فرهنگی ورزش و تکامل عاطفی و شناختی به‌عنوان مقوله محوری است. هرچند نمی‌توان گفت این مقوله مهم‌ترین است، باید گفت بدون این مقوله فرایند توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا امکان‌پذیر نیست. عامل راهبردی مدل، عوامل اجتماعی و فرهنگی، مبارزه با دارو با فعالیت ورزشی و هماهنگی سازمان‌های ورزشی با خانواده در نظر گرفته شده است و در بعد پیامدها، نتایج مورد انتظار مشهود و نامشهود از توسعه ورزش خانوادگی و توسعه سلامتی مدنظر قرار گرفت؛ پیامدهایی که تجلی آن‌ها به معنی ظهور پدیده توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کروناست. مدل پارادایمی پژوهش در شکل شماره یک نشان داده شده است.



شکل ۱- مدل پارادایمی پژوهش

Figure 1- Paradigm Model of Research

بحث و نتیجه‌گیری

ورزش و فعالیت‌های ورزشی جزئی از فرهنگ هر ملت‌اند. همواره به ترویج ورزش‌های لذت‌بخش و مورد نیاز انسان در طول زندگی با توجه به توانایی‌های وی تأکید شده است. فعالیت‌های جسمانی می‌توانند بخش زیادی از اوقات فراغت کارمندان را پر کنند، اما به دلایل متفاوتی بخشی از کارمندان از ورزش دوری می‌کنند و رغبتی برای ورزش کردن از خود نشان نمی‌دهند؛ بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی تحلیل مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا انجام شد. در این مدل شرایط علی رویدادهایی هستند که موقعیت‌ها و مسائل مرتبط با یک پدیده را خلق می‌کنند و تشریح می‌کنند افراد و گروه‌ها چرا و چگونه به روش‌های خاصی پاسخ می‌دهند. شرایط علی شامل مقولاتی است که به‌طور مستقیم بر توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا تأثیر می‌گذارند یا این عوامل به‌گونه‌ای ایجادکننده و توسعه‌دهنده پدیده هستند. در این پژوهش، شرایط علی سه مقوله عوامل فردی، جذابیت ورزش خانگی و افزایش آگاهی هستند که می‌توانند بر مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا تأثیر بگذارند. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های یاون هیو^۱ و همکاران (۲۰۱۱)، فنگ^۲ (۲۰۱۱) و سیلوا^۳، آزیوید و گونکالوز (۲۰۱۲) همخوانی دارد. آن‌ها در پژوهش‌های خود نشان دادند احساس نیاز به ورزش، در کنار خانواده‌بودن و شناخت مهارت‌های اجرا می‌توانند در افزایش فعالیت بدنی در زمان فراغت نقش شایانی داشته باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت انسان همیشه تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد. خانواده‌ها می‌توانند با حمایت‌های خود از جوانان و تشویق آن‌ها به ورزش کردن نقش مهمی در سلامت آن‌ها ایفا کنند؛ بنابراین، در طی سال‌های شکل‌گیری و تکوین شخصیت و رفتار فرد، حمایت والدین از اهمیت زیادی برخوردار است.

شرایط زمینه‌ای بیانگر مجموعه خاصی از ویژگی‌های مربوط به پدیده است که به شکل عمومی به مکان رویدادها و وقایع مرتبط اشاره دارد. ویژگی‌های زمینه‌ای شامل عواملی می‌شوند که بدون آن‌ها تحقق مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا امکان‌پذیر نیست و زمینه شرایط خاصی را فراهم می‌کنند که در آن راهبردهایی برای اداره، کنترل و پاسخ به پدیده شکل می‌گیرند. این شرایط را مجموعه‌ای از مفاهیم، مقوله‌ها و متغیرهای زمینه‌ای تشکیل می‌دهند

-
1. Yaven Huo
 2. Fang
 3. Silva, Azevedo & Goncalves

(محمدی ترکمان، ۲۰۱۶، ۷۳). در این پژوهش عوامل رقابت، انگیزه آمادگی جسمانی و نیز هیجان و احساس، عوامل اصلی زمینه‌ای هستند. این یافته با نتایج پژوهش‌های سیندی^۱، سیت، جان و ایرن (۲۰۰۸)، فراید^۲ (۲۰۰۷)، دیسی، بالتزل و زایکوکوسکی^۳ (۲۰۰۸) و رسولی، مرسل و تندنویس (۲۰۱۱) همخوانی دارد. رسولی و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود یکی از انگیزه‌های ورزش کردن سالمندان را احساس لذت و سرحالی عنوان کردند. سیندی و همکاران (۲۰۰۸) انگیزه‌های اصلی زنان میانسال چینی برای شرکت در برنامه‌های ورزشی را علاقه و لذت بردن از فعالیت‌ها دانستند. شرایط مداخله‌گر شامل شرایط عام‌تری همچون زمان، فضا و فرهنگ می‌شوند که به‌عنوان تسهیل‌گر یا محدودکننده راهبردها عمل می‌کنند. این شرایط در راستای تسهیل یا محدودیت کنشی/کنشی متقابل در زمینه خاصی عمل می‌کنند. هر یک از این شرایط طیفی را تشکیل می‌دهند که تأثیر آن‌ها از بسیار دور تا بسیار نزدیک متغیر است (محمدی ترکمان، ۲۰۱۶، ۷۳). در این پژوهش دو مقوله عوامل درک نکردن ورزش و رقبای ورزش به‌عنوان مقوله‌های مداخله‌گر در نظر گرفته شده‌اند. اسکلیور و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود پی برد که اوقات فراغت فعال در عصر کنونی همراه با خطراتی است که از طریق فضای مجازی به‌وجود آمده است و مردم ترجیح می‌دهند اوقات فراغت خود را در فضای مجازی بگذرانند و کمتر به ورزش کردن بپردازند. شاید به این دلیل است که مردم هنوز درک واقعی از فایده ورزش ندارند که این یافته با پژوهش حاضر همخوانی دارد (معمار بهابادی، ۲۰۱۹، ۲۵).

مقوله محوری حاصل از شرایط علی، الگوهای فرهنگی ورزش و تکامل عاطفی و شناختی آن در نظر گرفته شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های یان و مک‌کالاگ^۴ (۲۰۰۴)، جان، کرین و روسل^۵ (۲۰۰۶)، گارت، کین و درک^۶ (۲۰۰۶)، دیسی و همکاران (۲۰۰۸)، نقدی، بلالی و امانی (۲۰۱۱) و منظمی و عالم (۲۰۱۱) همخوانی دارد. نقدی و همکاران (۲۰۱۱) نتیجه گرفتند که متغیرهای سرمایه فرهنگی متغیری تأثیرگذار بر احتمال مشارکت ورزشی‌اند. منظمی و همکاران (۲۰۱۱) ذکر کردند عوامل فرهنگی و اجتماعی بر توسعه تربیت‌بدنی و ورزش بانوان جمهوری اسلامی مؤثرند. جان و همکاران (۲۰۰۶) ذکر کردند عوامل اجتماعی یکی از دلایل مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی است. گارت و همکاران (۲۰۰۶) نتیجه گرفتند مهم‌ترین اولویت انگیزه‌های افراد شرکت‌کننده در ورزش رقابتی، اجتماعی شدن است.

-
1. Cindy, Sit, John & Irene
 2. Faride
 3. Dacey, Baltzell & Zaichkowsky
 4. Yan, J. H., & McCullagh
 5. John, Karin & Russel
 6. Gareth, Ken & Derek

مطالعه حاضر با توجه به مجموعه مفاهیمی که از لابه‌لای مصاحبه‌ها و کدهای نهایی استخراج شد، مقوله فرعی را تعیین عوامل اجتماعی و فرهنگی، مبارزه با دارو و درمان به وسیله فعالیت ورزشی و هماهنگی سازمان‌های ورزشی با خانواده نام‌گذاری کرده است. در جدول شماره هشت مقوله‌ها و مفاهیم مربوط به راهبردها نشان داده شده است. بخش آخر مدل توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا شامل توسعه ورزش خانوادگی و توسعه سلامتی است. با توجه به کدگذاری باز، مفاهیم مربوط به پیامدهای مدل استخراج شده‌اند. سپس با توجه به حرکت رفت و برگشت میان تم‌ها و مفاهیم، مقوله‌های اصلی استخراج و نام‌گذاری شده‌اند؛ بنابراین، در بسیاری از نقاط جهان، فعالیت‌های بدنی در فضای باز مانند دویدن، تنیس، فوتبال و کریکت برای حدود ۲/۵ میلیارد نفر ممنوع شده است. در همین زمان بسیاری از مسابقات مانند بازی‌های المپیک و پارالمپیک که قرار بود در توکیو برگزار شود، لغو شدند یا به تعویق افتادند. در این وضعیت بی‌سابقه، ورزش همچنان ارزشمند است. ما باید از نظر جسمی فعال باشیم؛ زیرا، ورزش برای سلامت جسم و ذهن ما ضروری است. علاوه بر این، وضعیت کنونی ما را ملزم می‌کند که به ارزش‌های ورزش نگاه متفاوت کنیم. هیچ‌وقت مانند زمان حاضر ارزش‌هایی چون همبستگی، فراگیری، عدالت، به اشتراک‌گذاری و اعمال محدودیت‌های شخصی، آنچنان ضروری نبوده‌اند؛ بنابراین، باید از سازمان‌های ورزشی که فعالیت‌های آن‌ها دچار وقفه شده‌اند، حمایت کنیم. در ضمن، باید ورزش‌هایی را انتخاب کنیم که بتوانیم در خانه تمرین کنیم. مربیان می‌توانند فعالیت‌های ورزشی مناسبی را برای جمعیت ۱/۵ میلیارد یادگیرنده کنونی پیشنهاد دهند. جمعیتی که در حال حاضر قادر به رفتن به مدرسه نیستند، می‌توانند همچنان از نظر جسمی فعال باشند و اوقات مفرحی داشته باشند. آن‌ها می‌توانند این کار را با کمک منابع آنلاین انجام دهند که یونسکو ارائه کرده است؛ مانند ارزش‌های ورزشی در کلاس شامل آموزش احترام، برابری و فراگیری به دانش‌آموزان هشت تا ۱۲ ساله؛ ابزاری که به‌طور ویژه برای ترویج ارزش‌های ورزشی از طریق فعالیت‌های ورزشی برای کودکان هشت تا ۱۲ ساله طراحی شده است. همچنین فراتر از مدرسه، اقدامات گسترده‌ای در حال انجام‌شدن است؛ با این هدف که ورزش از زندگی روزمره کسانی که مجبورند در خانه بمانند، حذف نشود. هزاران نفر که گاه صدها کیلومتر از یکدیگر دورند، برای انجام‌دادن فعالیت‌های ورزشی یکدیگر را به‌طور آنلاین ملاقات می‌کنند. در این وضعیت، دوره‌های آنلاین ارائه‌شده توسط متخصصان شناخته‌شده در شبکه‌های اجتماعی، ابزارهای دیجیتالی مانند برنامه‌های موبایل و

بازی‌های ویدئویی، ورزش و تحرک را برای افراد جامعه لذت‌بخش می‌کند. تعدادی از ورزش‌ها که ماهیت کاملاً فردی دارند، از طریق پیوند بین افراد به فعالیت‌های گروهی تبدیل شده‌اند. این‌ها نمونه‌هایی از اتفاق‌هایی خوب به‌ویژه برای زنان و کودکان است؛ زیرا، مدارس و سازمان‌ها در حال حاضر نمی‌توانند دسترسی به ورزش را برای افراد فراهم کنند؛ بنابراین، سال‌های اخیر به ما نشان می‌دهد نیاز، مادر اختراع و نوآوری است. در این اوقات دشوار، ورزش ترویج‌دهنده همبستگی و امید است. پیر دو کوبرتن^۱، پدر المپیک مدرن، می‌گفت که هر مشکلی که پیش می‌آید باید به‌عنوان فرصتی برای پیشرفت بیشتر تلقی شود. باشد بحران شدیدی که امروز در حال تجربه آن هستیم، فرصتی برای پیشرفت بیشتر باشد (ابراهیم‌آبادی، ۲۰۱۳، ۳۴).

References

1. Aghaei, N., & Fatayian, N. (2012). Analysis of the applicability of sports barriers for female and non-athlete female teachers using the pyramid model of Crawford barriers: (Case study of Hamedan teachers). *Two Quarterly Journal of Research in Sports Management and Motor Behavior*, 2(4), 161-74. (In Persian).
2. Bakker, A. B., Demerouti, E., Oerlemans, W., & Sonnentag, S. (2013). Workaholism and daily recovery: A day reconstruction study of leisure activities. *Journal of Organizational Behavior*, 34, 87-107.
3. Cindy, H. P. Sit, John, H. Kerr, & Irene T. F. Wong. (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 266-83.
4. Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (2008). Older adults intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *Journal of Health Behavior*, 32(6), 570-82.
5. Denis, F. (2016). Habit (us), values and mindfulness among elite athletes (Unpublished doctoral dissertation). University of Pretoria.
6. Ebrahim Abadi, H. (2013). Interdisciplinary approach to lifestyle: A look at Iranian society. *Journal of Interdisciplinary Studies in the Humanities*, 5(4), 33-53. (In Persian).
7. Eranmanesh, R. (2015). Identifying and prioritizing the barriers to sports participation of employees of public universities in the southeast of the country through hierarchical analysis (Unpublished master's thesis). Shahid Bahonar University of Kerman, Kerman. (In Persian).
8. Eskiler, E., Yildiz, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20.
9. Fang, Y. T. (2011). Influences of social sources and type on junior high students' leisure time physical activity the intermediary of perceived importance (Unpublished master's thesis).

10. Faride, E. A. (2007). Effect of diet, life style and other environmental, chemopreventive factors on colorectal cancer development. *Journal of Environmental Science and Health*, (22), 91-148.
11. Gareth, W., Ken, S., & Derek, M., (2006). Participation motivation in martial artists in the west midlands region of England. *Journal of Sport Science Medicine*, 2, 28-34.
12. Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, (18), 255-61.
13. Hodge, C., Zabriskie, R., & Poff, R. (2012). International family leisure functioning: A comparative study. Paper presented at the 2012 Leisure Research Symposium, Ashburn, National Recreation and Park Association.
14. Hsu, Y; Chou, C; Nguyen Rodriguez, S; McClain, A; Belcher, Britni. R; Spruijt Metz, D. (2011). Influences of social support, perceived barriers, and negative meanings of physical activity on physical activity in middle school students. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 210-9.
15. John, R. S., Karin, A. P., & Russel, R. P. (2006). Motivation factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*. 38(6), 696-703
16. Kim, J., Heo, J., Lee, I. H., & Kim, J. (2015). Predicting personal growth and happiness by using serious leisure model. *Social Indicators Research*, 122(1), 147-57.
17. Kubová, P., Smolová, H., & Urbancová, H. (2018). Adherence to healthy lifestyle principles among college students: A case study. *Acta Universitatis Agriculturae ET Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 66(2), 521-30.
18. Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403.
19. Memar Mahabadi, N. (2019). Family participation in recreational sports activities: Its effect on family performance, family satisfaction, and leisure and life satisfaction (Unpublished doctoral dissertation). Islamic Azad University, Shahroud Branch, Shahroud. (In Persian).
20. MohamadiTorkaman, E. (2016). Lifestyle of Iranian elite athletes. *Journal of Research in Educational Sciences*, 11, 71-9. (In Persian).
21. Monazemi, M., & Alam, Sh. (2011). Factors affecting the development of physical education and women's sports in the Islamic Republic of Iran. *Journal of Sports Management*. 72-89. (In Persian).
22. Naghdi, A., Balali, E., & Emani, P. (2011). Socio-cultural barriers to women's participation in sports activities. *Women in Development and Politics (Women's Research)*, 9(1), 23-36. (In Persian).
23. Nori, M. (2019). Factors affecting sports participation of army soldiers in the southeast of the country (Unpublished master's thesis). Bahonar University of Kerman, Kerman. (In Persian).

24. Parizan, M. (2017). The effect of lifestyle on the quality of life of retired educators with emphasis on the mediating role of social capital, social skills and happiness (Unpublished master's thesis). Allameh Tabatabai University, Tehran. (In Persian).
25. Pierre, A. (2017). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, 75-89.
26. Rasoli, S. M., Morsal, B., & Tondnvis, F. (2011). Describe the motivation of the elderly in Tehran for leisure and recreational activities. Paper presented at the Second National Conference on Sports Management, Shahroud University of Technology. (In Persian).
27. Rezaei, Z., Hasanzadeh, R., & Mirzaean, B. (2013). Comparison of marital satisfaction, lifestyle and mental health in retired and non-retired men and women. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 14(4), 53-60. (In Persian).
28. Ryckman, R. M., & Hamel, J. (2015). Male and female adolescent's motivation related to involvement in organized team sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 383-97.
29. Sanaei, T. (2013). Conceptual geometry of leisure with a sociological, psychological, moral approach. *Moral Knowledge*, 4(1), 93-111. (In Persian).
30. Silva, I. C. M., Azevedo, M. R., & Goncalves, H. (2002). Leisure time physical activity and social support among Brazilian adults. Available at: (April 2013).
31. Smith, L. H. (2003). Factors affecting the marriages of professional baseball players: a qualitative analysis. Available at: <http://proquest.nmi.com/dissertations/preview> (December 2015).
32. Strauss, A., & Corbin, J. M. (1997). *Grounded theory in practice*. Sage
33. Yaghobi, H., & Baradaran, M. (2011). Correlations of mental health: Happiness, sport and emotional intelligence. *New research psychological*, 6(23), 204-24.
34. Yan, J. H., & McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation participation in Physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 5(7), 65-6.
35. Yari Hesar, A., Hadari, V., & Narini, R. (2016). Study of lifestyle change and its effects and consequences on rural production and development (Case study: villages of Ardabil city). *Quarterly Journal of Social Development Studies*, 9(5), 68-86. (in Persian).
36. Zahariadis, P. N., & Biddle, S. J. H. (2000). Goal orientation and participation motives in physical education and sport: their relationship in English school children. *Athletic insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 121-39.

استناد به مقاله

طیّبی، بهمن،، اسدی، فریده، و جنانی، حمید. (۱۳۹۹). پارادایم توسعه بهبود فرهنگ ورزش در خانه در زمان شیوع ویروس کرونا. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۲(۶۲)، ۹۰-۲۶۵. شناسه دیجیتال: 10.22089/smrj.2020.8750.2988

Tayyebi, B., Asadi, F., & Janani, H. (2020). The Paradigm of Improving the Culture of Sports at Home during the Outbreak of the Coronavirus. *Sport Management Studies*, 12(62), 265-90. (in Persian). DOI: 10.22089/smrj.2020.8750.2988.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

The Paradigm of Improving the Culture of Sports at Home during the Outbreak of the Coronavirus

B. Tayyebi¹, F. Asadi², H. Janani³

1. Assistant Professor of Sport Management, Department of Sport Sciences, Faculty of Humanities and Social Sciences, Golestan University, Gorgan, Iran (Corresponding Author)
2. Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran
3. Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Received: 2020/04/16

Accepted: 2020/08/09

Abstract

The aim of this study was to develop a paradigm of improving the culture of sports at home during the outbreak of the coronavirus. The research method was qualitative. In this study, using targeted sampling method and theoretical saturation technique, 14 people were selected to identify the model of development of sports culture improvement at home at the time of the outbreak of coronavirus and interviews were conducted with them. Developing a culture of home improvement during the outbreak of coronavirus, semi-structured interviews) with focus groups (and study of documents. Linoleum and Guba evaluation methods were used to ensure the validity and reliability of the study. The paradigmatic model of this research is based on the paradigm model). Strauss and Corbin were designed in this model, causal conditions, individual factors, the attractiveness of the sport Awareness and awareness-raising processes are shown to improve the culture of exercise at home during the outbreak of coronavirus. Also, contextual conditions, competitive factors, motivation for physical fitness, and excitement and feeling to have an approach to improving the culture of exercise at home during the outbreak of coronavirus. However, these conditions must be taken into account in order to be more successful in the implementation of this process.

Keywords: Paradigm, Culture Improvement, Sports, At Home, Coronavirus.

-
1. Email: b.tayyebi@gu.ac.ir
 2. Email: f.asadi@iaurmia@ac.ir
 3. Email: janani_hamid@yahoo.com